

Tartu Ülikool
Sotsiaal – ja haridusteaduskond
Haridusteaduste instituut
Sotsiaal- ja humanitaarainete õpetamine põhikoolis

Elis Sarapuu

**SUBJEKTIIVSE HEAOLU JA ENESEHINNANGU SEOS 7.-8. KLASSIDE
ÕPILASTEL KOLME KOOLI NÄITEL**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Inger Kraav (PhD)

Läbiv pealkiri: Subjektiivne heaolu ja enesehinnang

KAITSMISELE LUBATUD

Juhendaja: Inger Kraav (PhD)

.....
(allkiri ja kuupäev)

Kaitsmiskomisjoni esimees:

.....
(allkiri ja kuupäev)

Tartu 2015

Kokkuvõte

Subjektiivse heaolu ja enesehinnangu seosed 7.-8. klasside õpilastel kolme kooli näitel

Uurimistöös uuriti 7.-8. klasside õpilaste enesehinnangu ja subjektiivse heaolu vahelisi seoseid. Valimisse kuulus ($N = 155$) õpilast, kellest 65 (42 %) olid poisid ning 90 (58 %) olid tüdrukud. Subjektiivse heaolu küsimused ja väited toetuvad Põhjamaade heaolu uurimusele, milles heaolu kirjeldati positiivsete mõistetega *having* (elatustase), *loving* (inimsuhted) ja *being* (eneseteostus) (Allardt, 1976). Üldise enesehinnangu mõõtmiseks paluti õpilastel täita Rosenbergi üldise enesehinnangu skaala (Rosenberg Self-Esteem Scale; Rosenberg, 1965) eestikeelne versioon (eesti keeles Pullmann ja Allik, 2000).

Tulemustest selgus, et kõrge enesehinnanguga õpilased pidasid tulevikku turvalisemaks kui madala enesehinnanguga õpilased. Lisaks leiti märkimisväärne seos enesehinnangu ja arusaamatuse korral õpetaja abi küsimise vahel ($r = .89, p < 0.01$). Kõrge enesehinnanguga õpilased on endaga rahul ($r = .62, p < 0.01$), ei tunne end ebaõnnestujana ($r = -.74, p < 0.01$) ega tunne piinlikkust ($r = -.52, p < 0.01$). Need kaks esimest tunnust olid ühtlasi enesehinnangut kõige tugevamini ennustavad prediktorid.

Märksõnad: enesehinnang, subjektiivne heaolu

Abstract

Subjective well-being and its associations with self-esteem among 7th and 8th grade students in three schools

In the research it was examined the associations between self-esteem and subjective well-being among 7th and 8th grade students. The sample consisted of (N= 155) students whom 65 (42 %) were boys and 90 (58 %) were girls. The questions and statements of subjective well-being are based on the survey of well-being of the Nordic Countries, in which well-being was described with positive concepts such as having, loving and being (Allardt, 1976). In order to measure global self-esteem, students were asked to fill the Estonian version (Pullmann and Allik, 2000) of the Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965).

The results revealed that students with high self-esteem reported their future more secure than did students with low self-esteem. Addition to this, a significant correlation between self-esteem and asking teachers' help when misunderstood was found ($r = .89, p < 0.01$). Students with high self-esteem are satisfied with themselves ($r = .62, p < 0.01$), they do not feel themselves as failers ($r = -.74, p < 0.01$) and do not feel embarrassed ($r = -.52, p < 0.01$). Those first two aspects were also the strongest predictors of self-esteem.

Keywords: self-esteem, subjective well-being

SISUKORD

Kokkuvõte	2
Abstract	3
Sissejuhatus.....	5
Subjektiivne heaolu	6
Subjektiivse heaolu mõjutegurid.....	7
Enesehinnang.....	8
Enesehinnangu mõjutegurid	9
Subjektiivne heaolu ja enesehinnang	9
Eesmärk ja hüpoteesid.....	10
Metoodika	11
Valim.....	11
Mõõtevahendid.....	11
Üldise enesehinnangu mõõtmine.	11
Subjektiivse heaolu mõõtmine.	12
Protseduur.....	13
Andmeanalüüs.....	13
Tulemused	14
Arutelu.....	20
Tänu sõnad	23
Autorsuse kinnitus.....	24
Kasutatud kirjandus.....	25
LISA 1	28
LISA 2	32
Lihthitsents.....	34

Sissejuhatus

Ilmselt on paljudele inimestele tuttav vanasõna „Igaüks on oma õnne sepp“. Tõepoolest, inimestel on mitmeid unistusi, püüdlusi ning ootusi elus, mida teostades võib inimene tunda, et ta on õnnelik ja oma eluga rahul. Samas võivad mitmed olulised unistused ning soovid elus jääda rahuldamata või ei ole võimalusi nende teostuseks, mistõttu ei tunne inimene, et ta elab õnnelikku ning rahuldustpakkuvat elu. Sageli huvitab inimesi, mis on õnne valem ning kuidas elada head elu, kuna õnnelik olemine tundub enamike inimeste jaoks olevat eesmärk omaette. Sarnaselt on ka Gomez, Krings, Bangerter & Grob (2009) toonud välja, et uurides subjektiivset heaolu, on peamine püüd mõista, miks inimesed on õnnelikud ning mis on õnnelikkuse põhjused. Ka Diener (2000) on toonud välja, et kaua on mõtiskletud selle üle, mis on hea elu. Sellest lähtuvalt on keskendutud mitmete positiivsetele kriteeriumitele (nt. nauding või inimesed, kes meid armastavad). Ühtlasi on inimeste jaoks ihaldusväärne mõelda, et nad elavad head elu. Autori kohaselt kirjeldab see elu kvaliteeti subjektiivselt ning demokraatlikult, kuna inimene ise saab otsustada, kas tema elu on väärtuslik.

Inimesed võivad heaolu ning oma eluga rahuolu tõlgendada eri moodi, nii on teada tuntud seegi eesti vanasõna „Ühe õnn on teise õnnetus“. Ometi tundub, et inimesed hindavad head elu juures pigem sarnaseid omadusi. Nii on Diener & Chan (2011) toonud välja, et õnnelikkus, pikaajalisus ning tervis on tõenäoliselt need tegurid, mida head elu omadustena välja tuuakse. Muuhulgas on autorid välja toonud mitmeid erinevaid uurimusi, milles subjektiivne heaolu mõjutab tervist ning pikaajalisust (nt. uurimused, milles manipuleeritakse nii meeleolu kui emotsioonidega (eksperimentaalne uurimus)). Seejärel on võimalik hinnata viimaste mõjusid inimese füsioloogilistele näitajatele, mis omakorda võivad tervist mõjutada ning kvaasi-eksperimendid, milles uuritakse, kuidas loomulikud sündmused võivad tervist mõjutada (eksperimendid toimuvad seega loomulikus keskkonnas)).

Acun - Kapikiran, Körükcü & Kapikiran (2014) leidsid oma uurimuses positiivse seose enesehinnangu ja eluga rahulolu vahel. Lisaks sellele uuriti ka vanemlikku hoiakut ning selle seost eluga rahuloluga (vanemlik hoiak oli eluga rahulolu positiivne ennustaja). Autorid seletavad saadud tulemust selliselt, et kui vanemad austavad ning toetavad oma lapse otsuseid, muuhulgas annavad ka lapsele iseseisvust, siis on noorel ka kõrgem eluga rahulolu ning vastupidiselt toimides (nt. takistavad lapse vabadust, teevad otsustusi tema eest jne) on lapsel madal eluga rahulolu ning ka kõrge depressiooni tase (nii leiti uurimusest negatiivne

seos eluga rahulolu ning autoritaarse vanemliku hoiaku vahel). Kõneldes vanemlikest stiilidest, leidsid Atik & Yerin Güneri (2013) oma uurimuses, et vanemate kõrgem rangus/järelvalve vähendas tõenäosust, et laps on kiusaja või kiusaja/ohver ning õpilased, kes olid ohvrid või kiusajad/ohvrid, kaldusid oma vanemaid tajuma vähem armastavana, seotuna ning vastutavana. Ka Kõiv (2006) leidis oma uurimusest, et kiusajatel ning kiusajatel/ohvritel oli tendents suhetes oma emaga endale rohkem võimu omistada (lähisuhete uurimiseks kasutati pildimeetodit – nii oli kiusajatel ja kiusajatel/ohvritel kalduvus ennast suuremana kujutada kui oma ema).

Samamoodi nagu heaolu, on ka enesehinnang midagi, mis tundub olevat äärmiselt oluline ning mõjutavat kõikide inimeste elu - sellest sõltub, kuidas me end väärtustame ja austame ning milline on meie suhtumine ka teistesse inimestesse. Heatherton & Wyland (2003) on välja toonud mitmeid kõrge enesehinnangu eeliseid - lisaks sellele, et kõrge enesehinnanguga inimesed iseendast hästi arvavad, usuvad nad, et ka teised inimesed väärtustavad ja austavad neid. Muuhulgas on kõrge enesehinnanguga inimesed võimelised hakkama saama ka väljakutsete ja negatiivse tagasisidega. Vastupidiselt näevad aga madala enesehinnanguga inimesed maailma rohkem negatiivselt. Autorid lisavad, et madal enesehinnang on indiviidile endale eemaletõukav, mistõttu on leitud seosed enesehinnangu ja mitmete negatiivsete tegurite vahel (nt. depressioon, üksildus ning häbelikkus).

Subjektiivne heaolu

Diener (2000) rõhutab, et subjektiivne heaolu on suunatud inimeste enda hinnangutele oma elu kohta (muuseas on hinnangud nii afektiivsed kui kognitiivsed). Autori kohaselt on inimestel kõrge subjektiivne heaolu, kui nende elu iseloomustavad järgmised tegurid: oma eluga rahulolu, tegelemine huvitavate tegevustega, paljude meeldivate emotsioonide ja naudingute, kuid vähese valu ning väheste ebameeldivate emotsioonide kogemine.

Sarnast seisukohta, et subjektiivne heaolu viitab inimeste hinnangutele oma elu kohta, jagavad ka Diener & Chan (2011). Autorid lisavad, et need hinnangud võivad põhineda ka tunnetel (meeleolu ja emotsioon) – nii on inimesed kurvad, kui nad tunnevad, et nende elu läheb halvasti ning lustlikud, kui nad tunnevad, et nende elu läheb hästi. Nii on subjektiivne heaolu autorite kohaselt heterogeenne kategooria. Diener, Suh, Lucas & Smith (1999) peavad subjektiivset heaolu samuti laiaks kategooriaks, kuna see sisaldab mitmeid komponente (nt.

üldised hinnangud eluga rahulolule jne). Sarnaselt eelmiste autoritega peavad ka Alartseva & Barysheva (2015) inimese heaolu mitmekülgselt mõisteks ning toovad välja neli põhimõtet, millede kombinatsioonide alusel on inimese heaolu üldse võimalik kirjeldada (nt. tõi autorid ühe punktina välja, et inimesel on heaolu, kui ta on teadlik, mis on tema jaoks head asjad elus, muuhulgas on tal ka võimalus ja kavatsus neid häid asju saavutada).

Subjektiivse heaolu mõjutegurid

Gutierrez, Jimenez, Hernandez & Puente (2005) toovad välja, et isiksus on subjektiivse heaoluga tugevalt seotud (seda aga eriti läbi ekstraversuse ning neurotismi). Sarnast seisukohta jagavad ka Diener et al. (1999), kes toovad välja, et isiksus on subjektiivse heaoluga seotud, kuid autorid on lähtunud veidi teisest vaatepunktist. Ühe võimaliku selgitusena on toodud, et mõnedel inimestel on geneetiline eelsoodumus olla õnnelik või õnnetu.

Ka Steel, Schmidt & Shultz (2008) toovad oma artiklis välja mitmeid neurootilise indiviidi negatiivseid omadusi (nt. ärevus, tujukus, kergesti ärritumine) - nii on neurootilisus peaaegu võrdväärne negatiivse afektiga. Samal ajal toovad autorid välja ka mitmeid ekstraversi indiviidi positiivseid omadusi (nt. sotsiaalsus, optimistlikkus, aktiivsus, enesekindlus, energilisus) ning ekstraversus on vastupidiselt neurootilisusega peaaegu võrdväärne positiivse afektiga.

Uurimused näitavad, et kui inimene tajub sotsiaalset toetust, annab toetus talle turvalisuse tunde (e.g., Bojanowska & Zalewska, 2011; Luszczynska & Cieslak, 2005). Bojanowska & Zalewska (2011) uurimuses oli just perekonna toetus kõige olulisem, muuhulgas selgitavad autorid, et kui inimene tajub täiskasvanute toetust, annab see lisaks eelpool toodud turvalisuse tundele ka võimaluse näha oma võimekust (potentsiaali), mille tulemusena tõuseb rahulolu. Luszczynska & Cieslak (2005), kes uurisid samuti sotsiaalse toetuse mõjusid, leidsid, et inimesed, kellel on kõrge sotsiaalse toetuse tase, tunnevad lisaks turvalisuse tundele end ka rohkem kaitstult ning need tunded võivad tõsta heaolu - muuhulgas võib toetus heaolu tõsta juba enne stressirikast situatsiooni ning seda võidakse tajuda ka pärast stressirikast olukorda (tänu toetusele ei ole aga stressil heaolule nii suurt kahjulikku mõju). Lisaks eelnevale on autorid eristanud kõrge stressitasemega inimesi selliselt, et tervemad on need, kes tajuvad samal ajal kõrget sotsiaalse toetuse taset (*versus* inimesed, kes samuti

kogevad stressi, kuid sotsiaalse toetuse tase on madal. On selgelt näha, et sotsiaalne toetus omab subjektiivse heaolu puhul märgatavat rolli. Nii leidsid ka Kong, Zhao & You (2013) positiivse seose sotsiaalse toetuse ja eluga rahulolu vahel.

Hotard, McFatter, McWhirter & Stegall (1989) leidsid oma uurimustes, et ekstraverdid olid üldiselt õnnelikumad kui introverdid. Samas on oluline roll ka sotsiaalsetel suhetel, kuna madalam subjektiivse heaolu tase (kui seda oli ekstravertidel) kaldus olema üksnes neurootilistel introvertsetel inimestel ning kehvade sotsiaalsete suhetega introvertsetel inimestel.

Enesehinnang

Enesehinnang võib viidata üsna hetkelistele emotsionaalsetele seisunditele; sellele, kuidas inimesed hindavad oma oskusi ja omadusi, kuid kõige tavapärasemalt viidatakse enesehinnangu puhul sellele, mida inimesed tavaliselt iseendast arvavad (Brown, Dutton & Cook, 2001).

Inimese enesehinnang võib sõltuda nii sisemistest (nt. iseseisev mõtlemine) kui välistest allikatest (nt. kuulsus, rikkus või eakaaslaste heakskiit) (Campbell, Eisner & Riggs, 2010).

See, missuguseid uskumusi inimene hoiab nii oma oskuste, võimete, tuleviku väljavaadete kui ka sotsiaalsete suhete kohta, on enesehinnanguga seotud. Ühtlasi viitab see hoiakule, mis inimesel iseendast on. Kui inimene aga mõtiskleb iseendast ning hindab erinevaid aspekte iseenda kohta, viitab see emotsionaalsele vastusele, mida inimene seeläbi kogeb. Lisaks on võimalik, et kõrge enesehinnanguga inimene meeldib iseendale, kuigi ei ole selliseid näitajaid, mis taolisi positiivseid nägemusi iseendast toetaksid. Vastupidiselt on ka võimalik, et inimene iseendale ei meeldi, samas aga usub positiivseid asju enda kohta (Heatherton & Wyland, 2003).

Enesehinnang omab tähtsust ka kiusamise kontekstis. Nii on Pearce & Thompson (1998) nimetanud tüüpilise kiusaja üheks omaduseks hea enesehinnangu, samal ajal kui madala enesehinnanguga indiviid on vastuvõtlikum sellele, et temast võib saada kiusamise ohver. Sama seisukohta jagab ka Olweus (1996), kes toob välja, et kiusamise ohvritel on madal enesehinnang, nad on rohkem ärevad ning ebakindlamad.

Enesehinnangu mõjutegurid

Leary (1999) toob välja mitmed negatiivsed tegurid, mis enesehinnangut võivad alandada (nt. kriitika, läbikukkumine ning isiklikud probleemid, mistõttu võivad teised inimesed indiviidi tõrjuda või alaväärtustada) ning positiivsed tegurid, mis enesehinnangut tõsta võivad (nt. edu saavutamine ja kiitmine teiste poolt).

Hoge, Smit & Hanson (1990) uurisid kooliga seotud tegurite mõju enesehinnangule (tegemist oli longituuduuringuga). Nii näiteks oli üldise enesehinnangu puhul kõige olulisemad kooliga seotud tegurid kooli kliima ning õpetajatelt saadav tagasiside. Samas oli ka hinnetel mõju enesehinnangule, kuna konkreetsetes aines saadud hinded mõjutasid enesehinnangut selles aines (v.a kehaline kasvatus).

Sarkova, Bacikova - Sleskova, Madarasova Geckova, Katreniakova, van den Heuvel & van Dijk (2014) uurisid õpilase-eakaaslaste ja õpilase-õpetaja suhteid seoses enesehinnangu ja psühholoogilise heaoluga kiusamise kontekstis. Uurimusest tulenes, et noorukiealiste psühholoogiline heaolu ja enesehinnang on tugevalt seotud sellega, missugused suhted neil koolis valitsevad (nii oli kõrgem psühholoogiline heaolu, kõrgem positiivne ning madalam negatiivne enesehinnang neil õpilastel, kes uurimuses märkisid paremaid suhteid).

Erol & Orth (2011) uurisid oma longituuduuringus enesehinnangu arengut alates 14. - 30. eluaastani ning leidsid, et kõrgem enesehinnang oli emotsionaalselt stabiilsetel, ekstravertsetel ning meelekindlatel inimestel (muuhulgas igas vanuseastmes).

Subjektiivne heaolu ja enesehinnang

Uurimused on näidanud seost enesehinnangu ja eluga rahulolu vahel (e.g., Rey, Extremera & Pena, 2011; Acun – Kapikiran et al., 2014). Muuhulgas leidsid Acun – Kapikiran et al. (2014) negatiivse korrelatsiooni enesehinnangu ja depressiooni vahel.

Kong et al. (2013) uurisid üldise enesehinnangu, subjektiivse heaolu ning sotsiaalse toetuse omavahelisi seoseid. Leiti, et kõrge üldise enesehinnanguga õpilaste hulgas oli kõrgem eluga rahulolu neil, kellel oli ühtlasi ka kõrge sotsiaalne toetus ning eluga rahulolu oli madalam neil õpilastel, kellel oli madal sotsiaalne toetus.

Vanhalst, Luyckx, Scholte, Engels & Goossens (2013) uurisid, kuidas enesehinnang ja üksilduse kogemine teineteist mõjutavad. Autorid toovad artikli alguses välja oletuse, et madal enesehinnang võib olla riskiteguriks sellele, et kogetakse üksildust või vastupidi, hoopis üksildustunde kogemine viib enesehinnangu alla. Nii leidsidki autorid oma uurimuses enesehinnangu ja üksildustunde vahel eelpooltoodud oletusega sarnase seose – enesehinnang ja üksildus mõjutasid teineteist aja jooksul ning nende vahel oli tugev negatiivne seos.

Orth, Maes & Schmitt (2015) uurisid oma longituuduurimuses enesehinnangu arengut elu jooksul. Uurimuses leiti mitmeid tegureid, mis on seotud enesehinnangu positiivsema trajektooriga (nt. rahulolu suhete ja tervisega).

Eesmärk ja hüpoteesid

Töö eesmärgiks oli uurida 7.-8. klasside õpilaste (Tartu Kesklinna Kool, Luunja Keskkool ja Kuusalu Keskkool) subjektiivse heaolu ja enesehinnangu vahelisi seoseid.

Uuringu seisukohast lähtuvalt püstitati järgmised hüpoteesid:

H1: Kõrge enesehinnanguga õpilased näevad tulevikku turvalisemana kui madala enesehinnanguga õpilased;

H2: Madal enesehinnang on seotud selliste subjektiivse heaolu aspektidega nagu üksiolemise hirm ning tegevusetuse kogemine;

H3: Madal enesehinnang on seotud koolis kiusamise ohvriks olemisega;

H4: Madala enesehinnanguga õpilased kogevad rohkem selliseid subjektiivse heaolu aspekte nagu kadedus, armukadedus, argus võõraste seltsis, hüljatus, sage piinlikkusetunne ning tunne, et ollakse teistsugune;

H5: Kõrge enesehinnanguga õpilased julgevad arusaamatuse korral õpetaja abi küsida, nad on endaga rahul ning ei tunne end ebaõnnestujana.

Autor peab bakalaureusetöö unikaalsuseks seda, et küsitlusse kaasati mitmeid subjektiivse heaolu aspekte erinevast valdkonnast (turvalisusega, kooliga, kaaslastega, enesega, vanematega ning lähedaste inimestega seotud tegurid). Uurimus toetub Põhjamaade heaolu

uurimusele (Allardt, 1976) ning aastaid hiljem alustati Kuopio ülikooli sotsiaalteaduste osakonna heaolu uurimust defitsiidi, millegi olulise puudujäämise aspektist (Lahikainen, Kraav, Kirmanen & Maijala, 1995). Kuna projekt on kestnud pikka aega, on tehtud lisauurimusi, analüüs on jätkunud ja publikatsioone kirjutatakse - avaldatakse siimaani, on teema aktuaalne ja oluline ka käesoleval hetkel ning selle töö näitel.

Metoodika

Valim

Õpilaste leidmisel kasutati eesmärgistatud valimit, kuna uuritavad valiti lähtudes uurimistöö eesmärgist ja hüpoteesidest. Uuritavateks olid Tartu Kesklinna Kooli, Luunja Keskkooli ning Kuusalu Keskkooli 7.-8. klasside õpilased. Kahe viimase kooli valikul lähtuti eelkõige kättesaadavuse ning mugavuse aspektist, kuna koolid valiti tuttavate/ lähedaste abiga, kes töötavad neis koolides ning kelle abiga saadi juhtkonna nõusolek. Õpilased osalesid uurimuses vabatahtlikult ning valimi moodustas 155 õpilast, kellest 90 (58 %) olid tüdrukud ja 65 (42 %) poisid, 149 (96 %) eestlased ning 6 (4 %) vene rahvusest õpilased.

Mõõtevahendid

Üldise enesehinnangu mõõtmine. Õpilaste üldise enesehinnangu mõõtmiseks kasutati eestikeelset Rosenbergi Enesehinnangu Skaalat (eesti keeles Pullmann ja Allik, 2000), mille algallikas on Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES; Rosenberg, 1965). Küsimustikus mõõdetakse üldist enesehinnangut kümne väite abil, milledest viis on positiivsed (*nt. olen endaga üldiselt rahul*) ning viis on negatiivsed (*nt. tahaksin, et mul oleks rohkem eneseaustust*), mis enesehinnangu indeksi teadasaamiseks kodeeritakse pööratult (1=5, 2=4, 3=3 jne). Nende kümne väite lõppu lisati ka üldine üksikväide: *Mul on kõrge enesehinnang*, et teada saada, kas õpilase 10-väitelise skaala koguskoor on selle üksikväitega vastavuses (vt. LISA 1). Õpilastel paluti väidetele vastata 5-pallisel skaalal (1-vale/ei ole sugugi nõus.....5-õige/täiesti nõus). Enesehinnangu indeksi teadasaamiseks kodeeriti

negatiivsed väited pööratult ning liideti positiivsete väidete skooridega (kõrgem skoor näitab kõrgemat enesehinnangut).

Subjektiivse heaolu mõõtmine. Subjektiivse heaolu mõõtmiseks on kasutatud mitmeid mõõtevahendeid. Üks tuntumaid neist on Hadley Cantril'i poolt välja töötatud The Cantril Self-Anchoring Striving Scale (Cantril, 1965). Inimesel palutakse kujutleda redelit, mis on nummerdatud nullist kümneni. Redeli tipp esindab parimat võimalikku elu inimese jaoks ning redeli alumine osa halvimat võimalikku elu inimese jaoks. Inimeselt küsitakse, millisel astmel ta end isiklikult tunneb käesoleval hetkel ning millisel astmel ta arvab end seisvat viie aasta pärast alates käesolevast hetkest.

Subjektiivse heaolu küsimustiku küsimused ja väiteid toetuvad Põhjamaade heaolu uurimusele, milles heaolu kirjeldati positiivsete mõistetega *having* (elatustase), *loving* (inimsuhted) ja *being* (eneseteostus – vastandina võõrandumisele). Seega kasutati heaolu mõõtmiseks majanduslikke, sotsiaalseid ja personaalseid ressursse (Allardt, 1976). Aastaid hiljem alustati heaolu uurimist millegi olulise puudujäämise aspektist (Lahikainen, Kraav, Kirmanen & Maijala, 1995). Uurimisprojekt oli „Insecurity, its causes and coping“ ning selle allprojekt kandis nimetust „Children's insecurity“. Sellest lähtuvalt paluti õpilasel vastata viiepallisel skaalal, kui turvalise ta tunneb olevat oma koolitee, oma perekonna, oma kooli, oma klassi, oma koduümbruse, Eesti ning maailma; vastata viiepallisel skaalal, kui võrd käivad esitatud väited tema kohta (*nt. Kui ma millestki aru ei saa, siis küsin õpetajalt*); vastata viiepallisel skaalal talle esitatud mure ja hirmuga seotud küsimustele (*nt. Kas Sulle teeb muret/ hirmutab Sind vanematevahelised tülid?*); vastata viiepallisel skaalal, kui sageli on õpilane kogenud esitatud väiteid (*nt. Kui sageli oled kogenud kadedust oma kaaslaste suhtes?*); vastata tulevikuga seotud küsimusele viiepallisel skaalal (*Kui mõtled tulevikule, siis kas see tundub Sulle: 1 - väga ebakindla ja hirmutavana; 2 - üsna ebakindla ja hirmutavana; 3 - mitte hirmutavana, aga ka mitte turvalisena; 4 - üsna turvalisena; 5 - väga turvalisena*) (vt. LISA 1) ning vastata küsimustele: *Mis Sind hirmutab kui mõtled tulevikule?* ning *Mis asjad muudavad Sinu elu turvaliseks?* Kahe viimase küsimuse puhul pakuti õpilastele võimalus oma sõnadega oma arvamust avaldada, seega ilmestavad vastused kvantitatiivse uurimusega saadud tulemusi. Nii toodi tulevikuga seotud hirmude puhul näiteks välja: „*Kui on rasked ajad, kuidas siis ise hakkama saan kui pole enam vanemaid või lähedasi.*“; „*Ma arvan, et see kelleks ma saada tahan ja kas ma leian midagi, mis aitab elada õnnelikuna.*“ ning küsimusele, mis asjad muudavad õpilase elu turvaliseks, vastati näiteks: „*Mul on*

lähedased ning head sõbrad, hooliv ning ühtne pere ja ma olen rõõmsameelne ning seltsiv inimene. “ ; „*Kui ma tunnen, et olen kaitstud ning saan alati kellelegi loota ning kindel olla.* “
(vt. LISA 2).

Protseduur

Uuriija võttis koolide juhtkonnaga ühendust e-posti teel, millele järgnes lapsevanematelt nõusoleku küsimine ning seejärel elektroonse küsitluse lingi edastamine klassijuhatajatele, kes palusid õpilastel küsitlus täita kas arvutiklassis või tahvelarvutis. Elektroonse küsitluse alguses pöördus uurija õpilaste poole, tutvustades ennast uurijana ja uuringu eesmärki ning rõhutades, et tulemused on anonüümsed ja et uurimus on vabatahtlik. Pakuti ka võimalust soovi korral uurimistulemuste põhjal valminud tööga tutvuda. Õpilased vastasid taustaküsimustele, mis hõlmasid soo ja rahvuse märget. Seejärel täitsid õpilased enesehinnangu skaala ning vastasid heaoluga seotud küsimustele ja väidetele, millele eelnes instruktsioon (vt. LISA 1).

Andmeanalüüs

Uurimusest saadud andmed transporditi programmi MS Excel. Kõigepealt alustati negatiivsete enesehinnanguliste väidete pööramist, seejärel summeeriti enesehinnangu skoorid ning saadi enesehinnangu indeksid. Leiti keskmine enesehinnang uurimuses osalenutel (s.h poiste ja tüdrukute skoorid) ning leiti, kas 10-väitelise enesehinnangu skaala skoor läheb kokku kahe üksikväitega (*Mul on kõrge enesehinnang ning Olen endaga rahul*).

Andmete statistiliseks analüüsiks kasutati IBM SPSS Statistics 22 andmetöötlusprogrammi. Analüüsiks kasutati kirjeldavaid statistikuid keskmiste leidmiseks, Pearson'i korrelatsioonanalüüsi, ühefaktorilist dispersioonanalüüsi leidmaks, kas esinevad soolised erinevused enesehinnangu skoorides, Spearman'i astakorrelatsioonanalüüsi tunnustevaheliste seoste leidmiseks, ühefaktorilist dispersioonanalüüsi ANOVA gruppidevahelise statistilise olulisuse leidmiseks tulevikule antud turvalisuse hinnangutele ehk et teada saada, kas kõrgema enesehinnanguga õpilased peavad tulevikku turvalisemaks kui madalama enesehinnanguga õpilased ning mitmest regressioonanalüüsi, et leida,

missugused subjektiivse heaolu aspektid ennustavad enesehinnangut kõige tugevamalt.

Tulemused

Kirjeldav statistika

Subjektiivse heaolu küsimused ja väited jaotati kuude erinevasse valdkonda (turvalisusega, vanematega, kooliga, kaaslastega, enesega ja lähedaste inimestega seotud tegurid). Seejärel leiti iga valdkonna keskmine tulemus. Kirjeldav statistika subjektiivse heaolu tunnuste kohta on esitatud Tabelis 1.

Tabel 1.

Kirjeldav statistika subjektiivse heaolu tunnuste kohta (valdkonniti).

Tunnused	Keskmine (M)	Standardhälve (SD)
Turvalisusega seotud tegurid	3.82	1.18
Vanematega seotud tegurid	2.21	1.49
Kooliga seotud tegurid	3.41	1.42
Kaaslastega seotud tegurid	2.32	1.31
Enesega seotud tegurid	2.61	1.35
Lähedaste inimestega seotud tegurid	2.94	1.57

Märkus: Kõigi näitajate min väärtus =1, max väärtus =5

Keskmine enesehinnang käesolevas uurimuses osalenud õpilastel oli $M= 37.48$ ($SD= 7.85$). Poiste keskmine enesehinnang uurimuses oli $M= 38.45$ ($SD= 7.81$) ning tüdrukute

keskmise enesehinnang $M = 36.78$ ($SD = 7.86$). Uuriti ka sugudevahelisi erinevusi enesehinnangu skoorides. Ühefaktoriline dispersioonanalüüs ei näidanud soolisi erinevusi enesehinnangu skoorides ($F = (1, 153) = 1.71, p = .193$). Enesehinnangu skaala puhul vaadati, kas õpilase 10-väitelise skaala skoor läheb kokku viimase üksikväitega: *Mul on kõrge enesehinnang*. Tulenes positiivne ning statistiliselt oluline seos ($r = .59, p < 0.01$). Lisaks vaadati, kas õpilase 10-väitelise skaala enesehinnangu skoor läheb kokku ka subjektiivse heaolu ühe väitega: *Olen endaga rahul*. Tulenes taas positiivne ning statistiliselt oluline korrelatsioon ($r = .67, p < 0.01$). Lisaks vaadati, kas õpilase hinnang väitele: *Mind kiusatakse koolis* ühtib hinnanguga küsimusele: *Kui sageli oled kogenud kiusamist ja ähvardust?* Pearson'i korrelatsioonanalüüs näitas positiivset ning statistiliselt olulist seost ($r = .68, p < 0.01$).

Selleks, et teada saada, kas kõrge enesehinnanguga õpilased näevad tulevikku turvalisemana kui madala enesehinnanguga õpilased, leiti esiteks protsentiilide piirid 33% ning 66% juures, et jagada õpilased enesehinnangu skooride poolest kolme erinevasse gruppi (madala, keskmise ning kõrge enesehinnanguga õpilased). Protsentiilide piirid 33% ja 66 % juures jagunesid vastavalt 35 ja 41 punkti. Sellest lähtuvalt jäi seega madala enesehinnanguga õpilaste skoor vahemikku 0-35, keskmise enesehinnanguga õpilaste skoor vahemikku 36-40 ning kõrge enesehinnanguga õpilaste skoor vahemikku 41-50 punkti. Seejärel leiti erineva enesehinnangu skooriga õpilaste keskmised hinnangud tulevikuga seotud turvalisuse aspektile (*Kui mõtled tulevikule, siis kas see tundub Sulle 1 – väga ebakindla ja hirmutavana; 2 – üsna ebakindla ja hirmutavana; 3 – mitte hirmutavana, aga ka mitte turvalisena; 4 – üsna turvalisena; 5 – väga turvalisena*). Esimesse gruppi (kõrge enesehinnang) kuuluvate õpilaste hinnang tulevikule oli keskmiselt $M = 3.74$ ($SD = .71$), keskmise enesehinnanguga õpilastel $M = 3.69$ ($SD = .58$) ning madala enesehinnanguga õpilaste hinnang tulevikule $M = 3.17$ ($SD = 1.08$), mis näitab, et kõrgema enesehinnanguga õpilased näevad tulevikku peaaegu üsna turvalisena, madala enesehinnanguga õpilased mitte küll hirmutavana, aga ka mitte turvalisena. Järgmiseks viidi läbi ANOVA dispersioonanalüüs, et leida, kas erinevate enesehinnangu skooriga gruppide vahel esineb ka statistiliselt oluline erinevus tulevikule antud turvalisuse hinnangutele. ANOVA analüüs näitas kolme grupi keskmiste vahel statistiliselt olulist erinevust ($F = (2, 152) = 7.76, p = .001$).

Analüüsist ilmnenu tulenev seega tõestab esimesena püstitatud hüpoteesi, et kõrge enesehinnanguga õpilased näevad tulevikku turvalisemana kui madala enesehinnanguga õpilased.

Seosed muutujate vahel

Seoste uurimiseks viidi läbi Spearman'i astakorrelatsioonanalüüs. Korrelatsioonid enesehinnangu ja turvalisusega seotud aspektide vahel (koolitee, perekond, kool, klass, koduümbrus, kogu Eesti, maailm) on välja toodud Tabelis 2, enesehinnangu ja kooliga seotud tegurite vahel (hea sõbra olemasolu koolis, koolis tubli olemine, arusaamatuse korral õpetaja abi küsimine, kiusatav koolis, pingesolek klassi ees vastamisel ning mitte tahtmine alati kooli minna) on esitatud Tabelis 3, enesehinnangu ja kaaslastega seotud tegurite vahel (kadedus kaaslaste suhtes, armukadedus, argus/ujedus võõraste seltsis, hüljatus, tunne, et ollakse teistsugune kui teised ning kiusamine ja ähvardus) on esitatud Tabelis 4, enesehinnangu ja enesega seotud tegurite vahel (sage piinlikkusetunne, tunne, et ollakse ebaõnnestuja, enesega rahulolu, üksiolemise hirm ning tegevusetuse kogemine) on esitatud Tabelis 5, enesehinnangu ja vanematega seotud tegurite vahel (isa ja ema alkoholi kasutamine, vanematevahelised tülid ja lahusus, ema ja isa hirmutav käitumine ning tülid vanematega) on esitatud Tabelis 6 ning Spearman'i korrelatsioonid enesehinnangu ja subjektiivse heaolu lähedaste inimestega seotud aspektide vahel (lähedase inimese surm, muu lähedase inimese hirmutav käitumine, tülid-õdede vendadega ning mõistetavus kodus) on esitatud Tabelis 7.

Tabel 2.

Spearman'i korrelatsioonid enesehinnangu ja subjektiivse heaolu turvalisusega seotud aspektide vahel.

Tunnused	Koolitee	Perekond	Kool	Klass	Koduümbrus	Kogu Eesti	Maailm
Üldine enesehinnang	.28**	.28**	.25**	.33**	.23**	.16*	-.03

Märkus: ** Korrelatsioon on statistiliselt oluline olulisustõenäosusega $p < 0.01$

* Korrelatsioon on statistiliselt oluline olulisustõenäosusega $p < 0.05$

Tabel 3.

Spearmani'i korrelatsioonid enesehinnangu ja subjektiivse heaolu kooliga seotud tegurite vahel.

Tunnused	Hea sõbra olemasolu	Koolis tubli olemine	Arusaamatuse korral õpetaja abi küsimine	Kiusatav koolis	Pingesolek klassi ees rääkides	Mitte tahtmine alati kooli minna
Üldine enesehinnang	.43**	.38**	.89**	-.47**	-.33**	-.14

Märkus: ** Korrelatsioon on statistiliselt oluline olulisustõenäosusega $p < 0.01$

Tabel 4.

Spearman'i korrelatsioonid enesehinnangu ja subjektiivse heaolu kaaslastega seotud tegurite vahel.

Tunnused	Kadedus kaaslase suhtes	Arm - kadedus	Argus/ujedus võõraste seltsis	Hüljatus	Tunne, et ollakse teistsugune	Kiusamine ja ähvardus
Üldine EH	-.26**	-.30**	-.40**	-.47**	-.41**	-.44**

Märkus: ** Korrelatsioon on statistiliselt oluline olulisustõenäosusega $p < 0.01$

EH – enesehinnang

Tabel 5.

Spearman'i korrelatsioonid enesehinnangu ja subjektiivse heaolu enesega seotud tegurite vahel.

Tunnused	Sage piinlikkusetunne	Ebaõnnestuja tunne	Endaga rahulolu	Üksiolemise hirm	Tegevusetuse kogemine
Üldine enesehinnang	-.52**	-.74**	.62**	-.48**	-.29**

Märkus: ** Korrelatsioon on statistiliselt oluline olulisustõenäosusega $p < 0.01$

Tabel 6.

Spearman'i korrelatsioonid enesehinnangu ja subjektiivse heaolu vanematega seotud tegurite vahel.

Tunnused	Isa alkoholi kasutus	Ema alkoholi kasutus	Vanemate - vahelised tülid	Vanemate lahutus	Isa hirmutav käitumine	Ema hirmutav käitumine	Tülid vane - matega
Üldine EH	-.43**	-.42**	-.39**	-.33**	-.36**	-.38**	-.36**

Märkus: ** Korrelatsioon on statistiliselt oluline olulisustõenäosusega $p < 0.01$

EH – enesehinnang

Tabel 7.

Spearman'i korrelatsioonid enesehinnangu ja subjektiivse heaolu lähedaste inimestega seotud tegurite vahel.

Tunnused	Lähedase inimese surm	Muu lähedase inimese hirmutav käitumine	Tülid-õdede vendadega	Mõistetavus kodus
Üldine enesehinnang	-.25**	-.37**	-.23**	.37**

Märkus: ** Korrelatsioon on statistiliselt oluline olulisustõenäosusega $p < 0.01$

Selleks, et teada saada, missugused subjektiivse heaolu tegurid ennustavad enesehinnangut kõige tugevamalt, viidi läbi mitmene regressioonanalüüs. Mudelisse lisati kõik subjektiivse heaolu väited (vt. LISA 1). Tabelis 8 on välja toodud peamised subjektiivse heaolu aspektid, mis enesehinnangut kõige tugevamalt ennustasid.

Tabel 8.

Regressioonanalüüs enesehinnangut kõige tugevamalt ennustavate tunnuste kohta.

Tunnused (väited)	Beeta (β)	Olulisustõenäosus (p)
Olen endaga rahul	.32	.000
Mulle tundub, et olen ebaõnnestuja	-.42	.000

Märkus: $R^2 = .781$ ($p < .001$)

Regressioonanalüüsist ilmnes seega, et enesehinnangut ennustavad kõige tugevamini enesega rahulolu ($p < .001$) ning tunne, et ollakse ebaõnnestuja ($p < .001$). Analüüsist ilmnes, et need tunnused (prediktorid) seletavad ära 78.1 % enesehinnangu variatiivsusest ($R^2 = .781$ ($p < .001$)). Selline tulemus on tõenäoliselt tingitud sellest, et need subjektiivse heaolu väited on teiste sõnadega küsitult enesehinnangu näitajad. Kõige nõrgemini ennustasid enesehinnangut sellised tegurid nagu: tülid õdede-vendadega ($\beta = -.00$, $p = .965$), kiusamise ja ähvarduse kogemine ($\beta = -.02$, $p = .821$), tegevusetus ($\beta = -.02$, $p = .748$), pingesolek klassi ees vastamise korral ($\beta = .02$, $p = .763$), mõistetavus kodus ($\beta = -.02$, $p = .799$), kogu Eesti ($\beta = .01$, $p = .903$), perekonna ($\beta = -.03$, $p = .700$) ning kooli turvalisus ($\beta = -.02$, $p = .818$).

Arutelu

Uurimistöö keskendus õpilaste enesehinnangu ja subjektiivse heaolu vaheliste seoste uurimisele. Töö võimaldab anda ülevaadet, missugused subjektiivse heaolu tegurid on enesehinnanguga kõige tugevamalt seotud ning mis ennustavad enesehinnangut kõige paremini. Töö on oluline, kuna heaolu ning enesehinnang mõjutavad inimese elu: toodud on seos madala enesehinnangu ja üksilduse (Vanhalst et al., 2013; Heatherton & Wyland, 2003) ning depressiooni, häbelikkuse ja võõrandumise (Heatherton & Wyland, 2003) vahel. Ka koolis kujuneval mina-pildil on tähtis roll õpilase enesehinnangule, seega on oluline teada, kuidas õpilased hindavad kooliga seotud tegureid ning millised neist mõjutavad enesehinnangut kõige tugevamalt. Nii on toodud välja seoseid enesehinnangu ja kiusamise vahel (e.g., Olweus, 1996; Pearce & Thompson, 1998). Seega on oluline teada, kuidas õpilased ise oma heaolule hinnangu annavad ning missugune nägemus neil endast on, et osata pöörata tähelepanu neile teguritele, mis kõige enam õpilaste elu kvaliteeti mõjutab. Alartartseva & Barysheva (2015) toovad välja, et „riigi, ühiskonna ja indiviidi peamine eesmärk on mõista ja aktsepteerida, et indiviidi heaolu on terve ühiskonna alustala, peamine eeldus ja asendamatu seisund ning selle edukas areng ja õitseng“ (lk 36). Autorid on väga tabavalt selgitanud heaolu tähtsust mitte üksnes indiviidile, vaid kogu riigile ning ühiskonnale laiemalt, mis taaskord näitab, et heaolu on valdkond, mis väärib uurimist.

Uurimusest ei ilmnenud statistiliselt olulist erinevust poiste ja tüdrukute enesehinnangus. Ka Erol & Orth (2011) longituuduurimusest ilmnes, et mehed ja naised ei erinenud enesehinnangu trajektooride poolest ning meeste ja naiste vahelised erinevused enesehinnangus (noorukiea ja varase täiskasvanuea kestel) ei olnud märkimisväärsed.

Töö alguses püstitatud hüpotees, et kõrge enesehinnanguga õpilased näevad tulevikku turvalisemana kui madala enesehinnanguga õpilased, leidis kinnitust. Ilmnes ka statistiliselt oluline erinevus. Selline tulemus võib olla tingitud sellest, et kõrge enesehinnanguga õpilastel on positiivsem ellusuhtumine, nad näevad tuleviku väljavaateid samuti optimistlikumalt ning ei tunne pidevat hirmutunnet oodatavate sündmuste ees.

Hüpotees, et madal enesehinnang on seotud üksiolemise hirmu ning tegevusetuse kogemisega, leidis samuti kinnitust. Tegevusetuse kogemine võib olla tingitud sellest, et madala enesehinnanguga õpilased kogevad negatiivseid emotsioone, mis muudavad nad passiivseks ning see omakorda põhjustab tegevusetust. Madala enesehinnanguga õpilased võivad kogeda üksiolemise hirmu aga seetõttu, et üksi jäädes võivad nad oma madala

enesekindluse tõttu karta seda, kas nad suudavad üksi, iseseisvalt hakkama saada.

Hüpotees, et madal enesehinnang on seotud koolis kiusamise ohvriks olemisega, leidis kinnitust, kuna leiti statistiliselt oluline korrelatsioon. Vastupidise tulemusi on aga jõudnud Atik & Yerin Güneri (2013), kes ei leidnud oma uurimuses märkimisväärset seost enesehinnangu ja selle vahel, kas ollakse kiusaja, ohver või kiusaja/ohver. Uurimuse tulemusi kinnitavad aga Pearce & Thompson (1998), kes on toonud välja tüüpilise agressiivse kiusaja ühe omadusena hea enesehinnangu ning kiusatavaks saamise ühe soodustava tegurina madala enesehinnangu. Sarnast seisukohta jagab ka Olweus (1996), kes toob välja tüüpilise kiusamise ohvri negatiivseid omadusi (nt. sage ettevaatlikkus ning sensitiivsus, negatiivne nägemus nii iseendast kui situatsioonist, milles viibitakse, kõrgem ärevus ja ebakindlus ning madal enesehinnang). Lisaks vastuolulistele ning ka kinnitavatele tulemustele ei ole teada, kas kiusamine on õpilastevaheline või esineb ka nende õpilaste kiusamist õpetajate poolt. Nii leidis Kõiv (2006) oma uurimuses, et kõige sagedamini olid õpilased kogenud õpetajapoolset karjumist, lisaks esines ka mitmeid teisi verbaalse kiusamise liike (nt. sõimamine, hirmutamine, alandavad märkused) ning õpetajapoolset füüsilist vägivalda ja sellega ähvardamist (2-4%).

Hüpotees, et madala enesehinnanguga õpilased kogevad rohkem kadedust, armukadedust, argust võõraste seltsis, hüljatuse tunnet, sagedat piinlikkusetunnet ning tunnet, et ollakse teistsugune, leidis kinnitust. Kõige tugevam oli seos aga hüljatuse tundega. Armukadedus on põhjendatav sellega, et madal enesehinnang võib tingida pideva kaaslaste tähelepanuvajaduse, kadedus aga sellega, et madal enesehinnang tekitab noores ebakindluse tunde, mistõttu soovitakse alati paremat, mis endal puudu arvatakse olevat. Vanhalst et al. (2013) toovad välja, et madala enesehinnanguga noored tunnevad end oma kaaslaste poolt vähem aktsepteerituna, mis hilisemalt võib tingida selle, et tunnetatakse üksildust. See kinnitab ka käesoleva uurimuse tulemust, et madala enesehinnanguga õpilased kogevad hüljatuse tunnet, mis omakorda võib tekitada tunde, et ollakse teistest kuidagi teistsugusem.

Hüpotees, et kõrge enesehinnanguga õpilased julgevad arusaamatuse korral õpetaja abi küsida, nad on endaga rahul ning ei tunne end ebaõnnestujana, leidis kinnitust. Muuseas oli enesehinnangul märkimisväärne ning kõige tugevam seos subjektiivse heaolu väidetest just esimese teguriga. Heatherton & Wyland (2003) on samamoodi välja toonud, et kõrge enesehinnanguga inimesed arvavad endast hästi. See, miks ilmnes märkimisväärne seos kahe viimase teguriga (endaga rahulolu ning ebaõnnestuja tunne), on tõenäoliselt tingitud sellest, et need väited on teisiti küsitult põhimõtteliselt enesehinnangu näitajad. Muuhulgas olid enesega

rahulolu ning ebaõnnestuja tunne ka enesehinnangut kõige tugavamini ennustavad tegurid.

Uurimistööst tulenes, et enesehinnang oli kõige tugevamas seoses subjektiivse heaolu väitega: *Kui ma millestki aru ei saa, siis küsin õpetajalt*. Kuna uurimuses leiti, et madala enesehinnanguga õpilased tunnevad ka sagedat piinlikkusetunnet, võib oletada, et need õpilased ei pöördu õpetaja poole just piinlikkuse tõttu. See aga võib mõjutada noore akadeemilist edukust, muuhulgas vähendada tema motivatsiooni ning tahet õppimisel. Seetõttu tuleks esmajärjekorras tegeleda noore madala enesehinnangu probleemidega. Need on aga oletused, seega võiks see olla edaspidist uurimist vääriv teema, miks madala enesehinnanguga õpilased ikkagi õpetaja poole ei pöördu. Ka Aryana (2010) rõhutab, et eriti nõustajad ning õpetajad peaksid olema teadlikud õpilase enesehinnangu ja tema akadeemiliste saavutuste seosest ning lisavad ühe soovitusena, et õpetajaid peab treenima nende strateegiate osas, mis puudutab enesehinnangu arendamist.

Uurimuse piirangutena võib välja tuua suhteliselt väikese valimi, mis tulemuste objektiivsemaks tõlgendamiseks oleks võinud olla vähemalt ligemale 200 indiviidi. Lisaks sellele toob Diener (2000) välja, et inimesed võivad subjektiivse heaolu skaaladele vastata sotsiaalselt soovitava viisil. Ka peab autor töö puudusena küsitluse elektroonset formaati, mis põhjustas mitmeid probleeme nagu tõrked arvutivõrgus, muuhulgas ka uurija kohalolu puudumine, millest johtuvalt võisid õpilased omavahel informatsiooni vahetada ning anda sarnaseid vastuseid.

Tänuõnad

Soovin tänada kõiki, kelle abiga valmis käesolev bakalaureusetöö, eriti aga juhendaja Inger Kraavi koostöö, asjalike nõuannete ning abi eest. Samuti soovin tänada oma lähedasi, kes abistasid koolide nõusoleku saamisel; Kesklinna Kooli, Luunja Keskkooli ja Kuusalu Keskkooli klassijuhatajaid ning kõiki õpilasi, kes uurimuses osalesid.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrekselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Kasutatud kirjandus

- Acun - Kapikiran, N., Körükcü, Ö., & Kapikiran, Ş. (2014). The Relation of Parental Attitudes to Life Satisfaction and Depression in Early Adolescents: The Mediating Role of Self-esteem. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14 (4), 1246-1252.
- Alatartseva, E., & Barysheva, G. (2015). Well-being: Subjective and Objective Aspects. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 166, 36 – 42.
- Allardt, E. (1976). Hyvivoinnin ulottuvuusia. Porvoo: WSOY
- Aryana, M. (2010). Relationship Between Self-esteem and Academic Achievement Amongst Pre-University Students. *Journal of Applied Sciences*, 10 (20), 2474 – 2477.
- Atik, G., & Yerin Güneri, O. (2013). Bullying and victimization: Predictive role of individual, parental, and academic factors. *School Psychology International*, 34 (6), 658 – 673.
- Bojanowska, A., & Zalewska, A. M. (2011). Subjective well-being among teenagers of different ages: The role of emotional reactivity and social support from various sources. *Studia Psychologiczne*, 49 (5), 5-21.
- Brown, J. D., Dutton, K. A., & Cook, K. E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition and Emotion*, 15 (5), 615-631.
- Campbell, R. L., Eisner, S., & Riggs, N. (2010). Sources of self-esteem: From theory to measurement and back again. *New Ideas in Psychology*, 28 (3), 338-349.
- Cantril, H. (1965). The pattern of human concerns. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3 (1), 1-43.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2011). Self-Esteem Development From Age 14 to 30 Years: A Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101 (3), 607-619.
- Gomez, V., Krings, F., Bangerter, A., & Grob, A. (2009). The influence of personality and life events on subjective well-being from a life span perspective. *Journal of Research in Personality*, 43, 345-354.
- Gutiérrez, J. L. G., Jimenez, B. M., Hernández, E. G., & Puente, C. P. (2005). Personality and subjective well-being: Big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, 38 (7), 1561-1569.
- Heatherton, T. F., & Wyland, C. L. (2003). Assessing self-esteem. In Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 219 – 233). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Hoge, D. R., Smit, E. K., & Hanson, S. L. (1990). School Experiences Predicting Changes in Self-Esteem of Sixth-and Seventh-Grade Students. *Journal of Educational Psychology*, 82 (1), 117-127.
- Hotard, S. R., McFatter, R. M., McWhirter, R. M., & Stegall, M. E. (1989). Interactive Effects of Extraversion, Neuroticism, and Social Relationships on Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (2), 321-331.
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2013). Self-Esteem as Mediator and Moderator of the Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Among Chinese University Students. *Social Indicators Research*, 112 (1), 151-161.
- Kõiv, K. (2006). *Kiusamiskäitumise mitu tahku: õpilastevaheline kiusamine, õpilaste kiusamine õpetajate poolt, õpetajate kiusamine õpilaste poolt ning õpetajate kiusamine kooli personali ja lapsevanemate poolt*. Tartu: OÜ Vali Press trükikoda.
- Lahikainen, A.R., Kraav, I., Kirmanen, T., & Maijala, L. (1995). Lasten turvattomuus Suomessa ja Virossa. 5-12-vuotiaiden lasten huolten ja pelkojen vertaileva tutkimus. Kuopio: Kuopion yliopiston julkaisuja E.Yhteiskuntatieteet 25.

- Leary, M. R. (1999). Making Sense of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 8 (1), 32-35.
- Luszczynska, A., & Cieslak, R. (2005). Protective, promotive, and buffering effects of perceived social support in managerial stress: The moderating role of personality. *Anxiety, Stress, and Coping*, 18 (3), 227-244.
- Olweus, D. (1996). Bully/Victim Problems at School: Facts and Effective Intervention. *Journal of Emotional and Behavioral Problems*, 5 (1), 15-22.
- Orth, U., Maes, J., & Schmitt, M. (2015). Self-Esteem Development Across the Life Span: A Longitudinal Study With a Large Sample From Germany. *Developmental Psychology*, 51 (2), 248 – 259.
- Pearce, J. B., & Thompson, A. E. (1998). Practical approaches to reduce the impact of bullying. *Archives of Disease in Childhood*, 79 (6), 528 – 531.
- Pullmann, H., & Allik, J. (2000). The Rosenberg Self-Esteem Scale: its dimensionality, stability, and personality correlates in Estonian. *Personality and Individual Differences*, 28, 701-715.
- Rey, L., Extremera, N., & Pena, M. (2011). Perceived Emotional Intelligence, Self-Esteem and Life Satisfaction in Adolescents. *Psychosocial Intervention*, 20 (2), 227-234.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Sarkova, M., Bacikova - Sleskova, M., Madarasova Geckova, A., Katreniakova, Z., van den Heuvel, W., & van Dijk, J. P. (2014). Adolescents' psychological well-being and self-esteem in the context of relationships at school. *Educational Research*, 56 (4), 367-378.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 134 (1), 138-161.
- Vanhalst, J., Luyckx, K., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., & Goossens, L. (2013). Low Self-Esteem as a Risk Factor for Loneliness in Adolescence: Perceived – but not Actual – Social Acceptance as an Underlying Mechanism. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41 (7), 1067 – 1081.

LISA 1. Üldise enesehinnangu ja subjektiivse heaolu küsimustikud

1.1. Üldine enesehinnang

Q. 1. Sulle esitatakse 11 erinevat väidet. Palun loe iga väidet tähelepanelikult ja kirjuta, kuiivõrd õigeks ja enda puhul kehtivaks esitatud väidet pead.

Märgi "5" kui väide on Sinu arvates õige/täiesti nõus

Märgi "4" kui väide on Sinu arvates peaaegu õige/üldiselt nõus

Märgi "3" kui Sul on selle väite kohta raske öelda

Märgi "2" kui väide on Sinu arvates peaaegu vale/ei ole nõus

Märgi "1" kui väide on Sinu arvates vale/ei ole sugugi nõus

Vastustes oodatakse just Sinu arvamust, püüa vastused anda nii täpselt kui võimalik.

Palun loe iga väide hoolikalt läbi ja märgi sobiv number. Palun vasta kindlasti kõigile väidetele. Kui soovid oma vastust muuta, siis palun tee seda loetavalt.

1 2 3 4 5

Suhtun endasse hästi

Mu oskused on sama head, kui teistel inimestel

On olukordi, kus ma mõtlen, et minus pole midagi head

Mulle tundub, et mu elul pole mingit mõtet

Olen endaga üldiselt rahul

Minus pole kuigi palju seda, mis mind rõõmustaks

Arvan, et olen igati lugupeetud inimene, vähemalt võrdsel määral teistega

Kõike kokku võttes kaldun tundma, et ma olen äpardunud

Mul on palju häid omadusi

Tahaksin, et mul oleks rohkem eneseaustust

Mul on kõrge enesehinnang

1.2. Subjektiivne heaolu

Sulle esitatakse 7 erinevat küsimust. Palun loe iga küsimust tähelepanelikult ning märgi skaalal 1-5 kuivõrd need Sinu kohta käivad.

Vastustes oodatakse just Sinu arvamust, püüa vastused anda nii täpselt kui võimalik.

Palun loe iga küsimus hoolikalt läbi ja märgi sobiv number. Palun vasta kindlasti kõigile küsimustele. Kui soovid oma vastust muuta, siis palun tee seda loetavalt.

Q.1. Kui turvalise Sa tunned olevat

1 2 3 4 5

koolitee

oma perekonna

oma kooli

oma klassi

oma koduümbruse

kogu Eesti

maailma

Q.2. Kuivõrd järgnevad väited käivad Sinu kohta?

1 2 3 4 5

Mul on koolis hea sõber

Olen koolis tubli

Kui ma millestki aru ei saa, siis küsin õpetajalt

Mind mõistetakse kodus

Mind kiusatakse koolis

Olen pinges, kui pean klassi ees midagi ütlema

Mul on sageli piinlik

Mulle tundub, et olen ebaõnnestuja

Olen endaga rahul

Ega ma alati ei taha kooli minna

Palun märgi skaalal 1-5, kuivõrd järgnevad väited Sinu kohta käivad

Q.3. Kas Sulle teeb muret/hirmutab

1 2 3 4 5

Tüli, mis lõppes omavahelise vihaga

Isa alkoholi kasutamine

Ema alkoholi kasutamine

Lähedase inimese surm

Vanematevahelised tülid

Vanemate lahusus

Isa hirmutav käitumine

Ema hirmutav käitumine

Muu lähedase inimese hirmutav käitumine

Tülid vanematega

Tülid õdede-vendadega

Q.4. Kui sageli oled kogenud

1 2 3 4 5

Kadedust oma kaaslaste suhtes

Armukadedust

Tegevusetust

Üksiolemise hirmu

Argust, ujedust võõraste seltsis

Hüljatust

Tunnet, et oled teistsugune kui teised

Kiusamist ja ähvardust

Q.5. Kui mõtled tulevikule, siis kas see tundub Sulle

Valige üks järgnevatest vastustest

Väga ebakindla ja hirmutavana

Üsna ebakindla ja hirmutavana

Mitte hirmutavana, aga ka mitte turvalisena

Üsna turvalisena

Väga turvalisena

Q.6. Mis Sind hirmutab, kui mõtled tulevikule?

Q.7. Mis asjad muudavad Sinu elu turvaliseks?

LISA 2. Õpilaste vastuseid tuleviku turvalisuse ja hirmudega seotud küsimustele

2.1. Õpilaste vastuseid tulevikuga seotud hirmude kohta

T: „Tahan tegeleda liiga paljude asjadega ja saavutada kõiges häid tulemusi. Kardan, et ei suuda nii palju kui tahan.“

T: „Kui on rasked ajad, kuidas siis ise hakkama saan kui pole enam vanemaid või lähedasi.“

T: „Mind hirmutab aeg. Aeg läheb nii kiiresti, kuidas kõik lõpuks kaob ja siis on tühjus.“

T: „Kas inimesed lähevad sõjani? Tuumasõjani? Kliimasoojenemine. Kõik mis ohustab maad...“

P: „Hei! Mind ei hirmuta enamvähem miski nii et ma kirjutan siia natuke sellest, et sa aru saaksid, mida ma oma vastustega mõtlesin. Mu oskused pole teistega võrdsed vaid teistest peajagu üle. Ma ei karda oma vanemaid, sest ma võin nad kahe sõnaga nurka ajada. Mu klassikaaslased ei kiusa mind, sest nad saaksid mentaalset dominatsiooni.“

T: „Ma arvan, et see kelleks ma saada tahan ja kas ma leian midagi, mis aitab elada õnnelikuna.“

T: „Ei taha oma vanematest ilma jääda.“

P: „Lähedase surm.“

P: „Et mida ma oma eluga teen kui olen täiskasvanu ja kuidas seekõik võiks minna.“

T: „Mõtlen koguaeg sellele, et kas minust saab ikka korralik inimene, mitte keegi kes endaga hakkama ei saa.“

T: „Kui palju võidakse teha haiget“

P: „Iseseisvus“

T: „Surm“

P: „Tuleviku mina teeb ära, ma elan olevikus“

T: „Mind hirmutab see, et ma ei või endale head töökohta saada või ei saa sisse nt. Kunstikooli, et mida ma siis teeksin või kuhu ma läheksin.“

P: „Pean hakkama rohkem enda eest võitlema.“

P: „Olen Tiigrikutsu ja ma ei karda midagi!!!! XD“

2.2. Õpilaste vastuseid tulevikuga seotud turvaliste aspektide kohta

T: „Kui olen kaitstud, armastatud ja keegi hoolitseb“

T: „Minu elu muudavad turvaliseks: mu vanemad, sõbrannad, lähedased inimesed, sugulased ja õpetajad.“

T: „Kui inimesed hooliks üksteisest rohkem. Mida vähem viha seda rohkem armastust..“

P: „Oleneb, kas vaimselt või füüsiliselt.“

P: „Kiirelt arenev tehnoloogia“

T: „Minu kodu, pere, sõbrad, inimeste normaalne suhtumine ja see et keegi ei tee mulle halba“

T: „Ma olen mõistlik ja enesekindel.“

P: „Pere, sõbrad, tuttavad, lähedased“

T: „Perekond, sõbrad, head suhted, kodu.“

P: „Kodu, parimad sõbrad“

T: „Kui ma saan kelleltki nõu.“

P: „Mul on lähedased ning head sõbrad, hooliv ning ühtne pere ja ma olen rõõmsameelne ning seltsiv inimene.“

T: „Minu elu muudavad turvaliseks head inimesed mu kõrval ja see, et üritan võimalikult iseseisev ja vastutustundlik olla, et tulevikus ei oleks ma mingi mõku kui vastutus enda kanda on.“

T: „Kui ma tunnen, et olen kaitstud ning saan alati kellelegi loota ning kindel olla.“

Lihtlitsents

Mina Elis Sarapuu

(12.12.1992)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

SUBJEKTIIVSE HEAOLU JA ENESEHINNANGU SEOS 7.-8. KLASSIDE ÕPILASTEL KOLME KOOLI NÄITEL,

mille juhendaja on Inger Kraav,

- 1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
- 1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 18.05.15